

# 夏日减肥,先给脂肪细胞瘦身

夏日炎炎,“纤体”成了本季网络点击率最高的名词之一。与传统减肥等美体瘦身方法不同,纤体是从传统美容美体业中脱颖而出,颖而出的国际时尚理念和健身方法。对于纤体,许多爱美女士都有过很多困惑:“年年减肥,年年反弹”“减肥不减重”“减重皮肤松弛”“减肥节食太痛苦”等等。记者来到美的世界,专门请教了纤体瘦身专家。

## 给脂肪细胞瘦身

据介绍,脂肪细胞数量终身不变,肥胖的原因是小的脂肪细胞慢慢堆积脂肪形成大的脂肪细胞,因此想要纤体就必须把大的脂肪细胞缩小成小的脂肪细胞,然后再融解小的脂肪细胞,从而把脂肪排出体外实现纤体的成功。

美的世界引进世界先进的纤体技术,多种优质产品和丰富的临床经验,推出“承诺减重8斤”的口号。针对纤体的新热潮,美的世界推出了针对每一位顾客、每一段时间、每一种气候、每一种生理体质、每一个年龄段的量身定制的独特个性化纤体方案,完美解决了纤体不减重的难题,在美的世界诞生了陈亚萍、徐莉莉、史媛、杨帆等多个瘦身纤体冠军,最多急速纤体两个月达40.6斤!

## 注重皮肤保养

减肥好减,但是恢复紧致肌肤是纤体疗程很难突破的难题,脂肪的堆积在皮肤的外层,长期堆积使得皮肤撑开,纹路扩大,减肥后脂肪排出体外,可皮肤恢复变得很困难,因此纤体后皮肤的紧致变得很重要。

美的世界针对这一问题,在传统中医理疗的基础



资料图片

上加入国外先进的芳香理疗手法,结合高科技的仪器辅助,用中医方法进行内调,使得内部身体机理加速细胞整合;用芳香理疗进行按摩,从而加速皮肤的新陈代谢;用高科技仪器,使得皮肤更加紧致细腻。这一方法使得美的世界纤体满意率高达98%,从而彻底解决客人减重后皮肤松弛的难题。

## 减重更要曲线

大多数人减肥减得很有效果,但是整个人看起来松松垮垮没有精神,容易出现排脂过程中排水过多的情况。美的世界推出“减重+紧致+塑形+保养”为内容的完美曲线课程,从而彻底改变了“纤体后没体形”的重大难题。

塑形需要针对每一个部位进行,而不是单纯地整

体塑形,美的世界针对每一个部位的纤体效果进行数据化分析,紧致每一寸肌肤。不仅负责您的体重下降,还包括您减后皮肤的恢复课程,让您在美的世界得到最完美的纤体体验!

## 纤体≠节食

美的世界的纤体理论是“纤体不节食”,建议肥胖者膳食全面,不仅可以吃肉、蛋、奶、鱼还要吃各种蔬菜,科学减肥的全新理念不是不吃,而是会吃。

为了达到纤体的效果,美的世界还有针对性地推出了三种减重课程:A.魔鬼速瘦减重课程:运用独特的纤体手法结合世界顶级纤体设备,让您想瘦哪里就瘦哪里;B.极速纤体塑形课程:针对不同的纤体部位制定一对一的个性化方案,使您在减重后松垮皮肤迅速紧致,体现完美三围,重塑美态;C.完美体雕速减课程:针对不同部位专业修身,“甩掉蝴蝶袖”,让您甩去胳膊上沉重的负担;“重塑小蛮腰”,让您轻松秀出纤纤瘦腰;“削掉发糕背”,让您在这个夏日尽情展示美背风采;“重塑翘翘臀”,让您提升臀部曲线,达到完美体态;“踢掉大象腿”以及“踢掉萝卜腿”,让您恢复S形完美体态。

## ■瘦身小贴士

1. 每天以 38-40℃ 的热水沐浴十五分钟;
2. 戒吃零食和宵夜,应选食蛋白质丰富的食物,晚餐少吃淀粉及糖分高的食物;
3. 进食前先喝一杯温水;
4. 进餐时应细嚼慢咽;
5. 进食大量蔬果保持肠胃畅通;
6. 每天额外步行半小时及做 Sit-up 十次;
7. 每餐只吃八成饱;
8. 少吃白肉;
9. 多吃蔬果;
10. 避免甜食,只用代糖;
11. 三餐定时定量;
12. 用较小的碗装食物;
13. 先慢慢用汤匙喝汤(浓汤除外),再吃其他东西;
14. 喝完汤再吃青菜;
15. 肉和饭分开吃,而且要小口小口慢慢咀嚼,这样可增加饱腹感;
16. 只吃瘦肉,不吃皮;
17. 沾粉油炸的食物,要先把外皮去掉;
18. 宁吃水果而非果汁;
19. 只在餐桌上吃东西;
20. 不边看电视边聊天并同时吃东西;
21. 不要把肚子看作剩余菜的垃圾桶;
22. 饭后立刻刷牙;
23. 把零食放在较高的位置或索性不储备;
24. 肚子饿时,不去买东西;
25. 如果忍不住想吃甜品,就以低脂的乳酪代替;
26. 购物时列出购物清单,不要额外多买;
27. 食物少油及避免进食加工食物;
28. 每天做半小时轻量运动;
29. 不可进食辛辣、油腻、太咸及加工的食物;
30. 应大量进食蔬菜,多喝水,每天至少喝八杯,每天起床即饮两杯清水或脱脂奶;
31. 每晚以一茶匙粗盐混合热水泡脚十五分钟及睡前单脚跳十次及掌心按摩小腹十次;
32. 每星期做三次半小时有氧运动。

## 美的世界·健康纤体专家

### ——感恩回馈15周年

魔鬼速瘦疗程 — 最高减重40.6斤

极速纤体疗程 — 签约保证3-8厘米

完美体雕疗程 — 高科技纤体项目

5.1新顾客

首次体验价88元

欢乐体验价100元买1送1

活动期间可参加公司“绿动春日·魅力倾城”的感恩回馈活动,最高回馈幅度高达50%

活动时间:(仅限)4月28日-5月7日

咨询服务热线:13951089060 签约保障 放心消费

15年专业纤体——美的世界·美容·纤体·SPA会馆

杨公井店:白下区延龄巷2号

电话:025-84548381

湖南路店:湖南路128号2-3F

电话:025-83228844

莲·SPA店:珠江路88号新世界百货5楼

电话:025-84533771

新街口店:新街口石鼓路33号东方名苑A座6F

电话:025-84464406